WHEN RENAL PLAYS THE ROLE



腎友聯出版
腎病資訊期刊
二零一五年十二月
第三十九期
非賣品

肺結核中西醫治療
檢討器官移植政策
生機飲食的是與非
何耀榮醫生的自白

你我積極齊參與
攜手同心齊互勉

Roche

目錄

從腎開始──第三十九期
2015年12月

免責聲明

《從腎開始》為腎友聯出版之刊物。我們竭誠為大眾提供正確可信的醫療資訊及健康知識，鑑於我們並非專業醫生，所以無法取代專業醫生的診斷。本會提醒各位讀者及病友，必須徵詢醫生的專業意見，以評定本刊提供的資料是否適合讀者及病友的情況。本刊不會為任何人士對本刊內容的應用，負上醫療或法律責任。本刊所有廣告內容，均由客戶提供；產品之質素、效能和服務等，概與本會及所有顧問無關。投稿內容純屬個人意見，並不一定代表本會立場。本刊有權對文章作最後修改。

編者的話

踏入1月，又到了流感高峰期，加上天氣轉冷，腎友們一定要小心身體，注意保暖，避免患上感冒。其實，正接受透析或已移植的腎友，因為身體的免疫力較弱，會較一般人容易感染肺結核病，所以腎病患者原來是感染此疾病的高危一族，為了加強讀者對主題的認識，今期的《從腎開始》將會深入探討肺結核病，在此要非常感謝香港防癆心臟及胸病協會，義務協助撰寫主題文章。

近年，生機飲食開始在香港流行，不少關注身體健康的朋友均躍躍欲試。所謂生機飲食主要是吃未經烹煮的食物，一般建議進食不經農藥、化學肥料、添加劑及防腐處理的食品，單看理論好像非常健康，但究竟是否所有人均可以進行生機飲食呢？腎友們如果要嘗試此飲食原則，又有什麼需要留意呢？今期的《飲食有法》將會簡單介紹生機飲食的理論、對身體的好處及需注意事項等，有興趣的朋友就要留意！

說起健康生活，除了要注意飲食外，還要有適量的運動、保持愉快的心情，才可以活出健康，今期的《醫生隨筆》關子凱醫生將會與大家分享屯門醫院剛舉辦腎友復康營的感受，這個活動不經不覺已舉辦了20年，醫護人員及腎友會的義工悉心籌劃，目的是為了讓腎友及家屬們，坦然面對疾病，在有限的生活中，活出無限的可能。

不知怎的，腎科醫生總是給人很親切的感覺，或許是因為腎病是一輩子的緣故吧！很多醫生與病人相識十多廿年是等閒事，今期《說不完的故事》的主角，何耀榮醫生，雖然經已退休，但每次在醫院碰見何耀榮醫生，他總是行色匆匆，忙東忙西的，何醫生退休後仍然非常關心腎友會的服務及發展，很多大大小小的活動，他都會出席支持，今期他將會親自與各位分享他在腎科工作多年的感受。

腎友聯

主　　席：許麗華

副 主 席：馬陳光

財　　政：馮艷玲

司　　庫：顧　茵

職　　員：陳佩嵐

地　　址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電　　話：8 1 0 0 0 8 2 1

傳　　真：2 3 3 6 9 7 9 4

電　　郵：arpmha@arpmha.org.hk

網　　址：www.arpmha.org.hk

發 行 量：2,500本

《從腎開始》訂閱計劃

《從腎開始》腎科專題雜誌的出版，是希望為腎病患者提供免費的渠道，瞭解與疾病相關的資訊。期刊每年共出版3期，通常於4月、8月及12月份下旬出版。

每期郵費港幣$5
3期合共港幣$ 15

訂閱方法

填妥下列的訂閱表格，連同劃線支票HK$15或銀行入數紙，寄回「九龍橫頭磡邨宏禮樓地下腎友聯」收。

查詢電話：8100-0821



《從腎開始》訂閱表格 (請✓適用之方格)

姓名：______________________(中文)

______________________(英文)

稱謂：☐Mr.先生 ☐Mrs.女士 ☐Miss小姐

聯絡電話：__________ 傳真：__________

電郵：______________________

郵寄地址：______________________

____

☐香港 ☐九龍 ☐新界 ☐離島

年齡：☐ 25歲或以下 ☐ 26-35歲

☐ 36-45歲 ☐ 46-55歲

☐ 56-65歲 ☐ 66-75歲

☐ 76歲或以上

所屬醫院：______________________

☐新訂戶：請由下一期即第40期開始寄出

☐補訂戶：請補寄第 __________ 期

劃線支票抬頭：「腎友聯」或「Alliance for Renal Patients Mutual Help Association」

匯豐銀行帳戶號碼：504-153396-001

(切勿郵寄現金支付訂閱費用)

本會保留全部權利決定 閣下之訂閱申請，所有填寫訂閱表格的資料，只會用於《從腎開始》雜誌的各項服務。訂戶不可於訂閱日期未屆滿前取消訂閱；訂閱費用不設退還。如有任何爭議，腎友聯保留訂閱之最終決定權。

備註：訂戶如欲補訂已出版之期刊，請先致電向本會查詢存量，補訂費用為每期郵費港幣$5。

認識肺結核病

撰文：香港防癆心臟及胸病協會
陳兆麟醫生

引言

肺結核俗稱肺癆，在本港仍是一主要疾病。香港防癆心臟及胸病協會早在1940年代就已經展開對抗這種疾病的工作。當時因患癆病而死亡的人數很多，在1948年的時候，每十萬人中有108.9人死於這種病。有見及此，一群熱心的市民包括J.H.律敦治先生、周錫年爵士、胡兆熾先生等於1948年成立香港防癆會並於翌年成立第一所醫療機構：律敦治療養院，專責治理癆病，其後於1991年重建成為一所律敦治普通科醫院。

什麼是結核病?

結核病是一種由結核桿菌引起之傳染病。最常見是肺結核，其他器官如腎臟、骨關節、淋巴腺和腦膜等亦可能患結核。香港人口稠密，結核桿菌更容易從空氣中傳播。據估計，一個未接受治療的肺結核病患者，每年可能將結核桿菌傳染給12個人，故結核桿菌帶來的威脅實在不容忽視。據資料顯示，近年本港結核病的發病數目維持每年大約5,000宗(參考圖一)　，而結核病死亡率則維持在低水平(參考圖二) 。

港人每年結核病數目
(1951 – 2014)
* 臨時數據

圖一

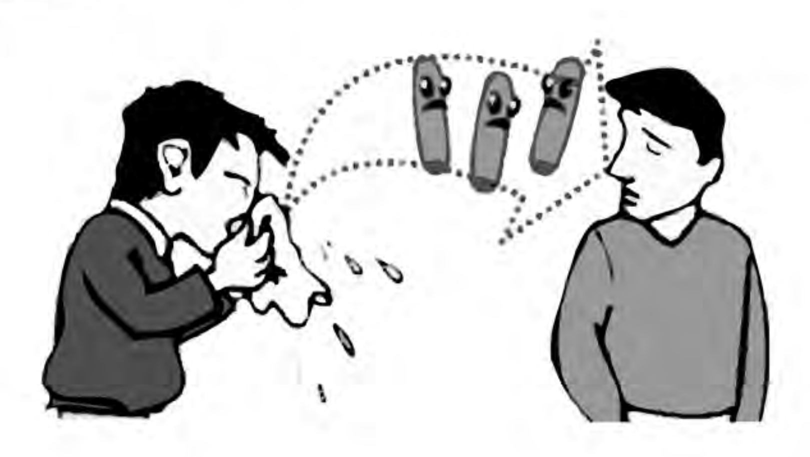


圖二

傳播途徑及病徵



結核病主要由帶菌者飛沫傳播，由空氣經呼吸通道進入肺部，受感染者會於短時間內或數年後病發。病菌更可透過血管及淋巴腺，侵害身體其他器官發病。病者受結核桿菌感染後，大部份受感染者，憑著身體抵抗力，不會發病。小部份受感染者(10%)，當身體抵抗力減弱，發病機會便增加。初生嬰兒、免疫缺乏症、愛滋病感染、癌症、糖尿、矽肺、營養不良、老年人、吸煙及酗酒等因素均可引致抵抗力減弱，這時候，受感染者會有徵狀，如久咳不癒、疲倦、午後潮熱、消瘦、咳血、盜汗及食慾不振等。如果不及時診斷及治療，不但患者的身體器官組織和功能會被損壞，更會把結核病傳染他人。而過往曾患結核病、亦接受過治療但未完全治癒的患者，因某些因素引致抵抗力減弱，亦有機會再次發病。





結核病能否得到根治?



診斷方法包括X-光檢查、痰細菌塗片和培養檢查、支氣管窺鏡、支氣管灌洗液及活組織檢查。大部份病者經治療後，均可完全康復。但是結核桿菌是較難消滅的。為了避免結核桿菌對藥物產生耐藥性，病者需要同時服用三至四種藥物，療程通常為六個月。最重要是按時食足夠的藥物。若配合健康生活、均衡飲食、足夠休息及適量運動，病情進展會更加理想。

服用結核病藥物時須注意些什麼?

- 依照醫生指示，每天定時服用指定的藥物。
- 每次服用之藥物都須相同及數量相等。
- 孩童之藥物多為藥水或藥粉，方便家長混和其他食品餵食。
- 服藥期間，不宜大量喝酒，以免影響肝臟功能。
- 某些病者在服用藥物後，會對陽光產生過敏反應。如發現皮膚會變深啡色者，則不宜長時間逗留於陽光下。
- 沒有適當指導下，病者不宜隨便服用其他藥物。
- 如服藥不足夠，不準時，結核桿菌會產生耐藥性，形成耐多藥或廣泛性耐藥結核病。若出現此情況，治療便會更困難。
- 大部份病者服用抗結核藥物都沒有問題，但服用以下每一種藥物都可能有不同的反應，應及早通知醫護人員:

藥物	不良反應
異烟肼	疲倦、頭痛、精神不集中、出疹
吡嗪酰胺	嘔吐、關節疼痛、出疹
鏈霉素	發熱、耳鳴及失聰、出疹
利福平	腸胃不適、出疹、影響其他服用中藥物之效用，例如避孕藥及抗血凝藥、身體分泌物如小便、淚水呈紅色
乙胺丁醇	色盲、視力模糊或下降

所患的結核病會否傳染給他人?

結核病是經空氣傳播。患者在咳嗽和打噴嚏時會把細菌散播在空氣中。經痰液檢查後，如證實痰中帶菌，則所患的結核病便是傳染性的，且容易傳染與病者常接觸的家人、親友及同事，但不會經一般共用的家庭用品及器皿傳染給別人。

為了有效避免細菌傳播，注意咳嗽時的衛生是很重要。每當咳嗽時，身體微側，用手巾掩著口和鼻，避免把細菌散播在空氣中。曾與患者有密切接觸的人，應接受檢查，那便可查出他們是否已被傳染，或是他們自己亦是患病者。另外，患者於服藥約三週後，傳染性會減至很少。

如患者是患有其他身體器官結核病，那就並沒有傳染性。

結核病患者需否入院醫治?

一般病者不須要入院治療，但須要定期回專科醫院或診所覆診。在某些情況下，如患者需調較藥物、有併發症，及病情嚴重或惡化等，便需入院醫治。



全監督短期治療 (DOTS)

結核病人在治療期間，每一次服藥，均在醫護人員或專人監督下服用，直至完成為期六個月的短期療程。世界衛生組織、國際防癆聯盟及多個國家，均認為全監督短期治療是控制結核病的最有效的方法。

什麼叫「結核病接觸檢查」?

護士會為病人制定一張患者最常接觸的人物名單，如家屬、朋友和同室的同事等。接著，有關當局會為這些人作定期檢查，如拍胸片、皮刺測試或血液檢查，查看是否已被傳染，或已生病。生病者亦可能是把病菌傳給你的病源。這項計劃有效地控制結核菌的傳播及更容易找出細菌傳播的源頭。

結核病患者能否與其他人保持正常交往?

一般病者在接受治療首三個星期內，傳染性仍然存在；但是，患者仍可與其他人正常來往，但是最好不要太接近嬰孩或兒童。只要注意咳嗽時的衛生及定時服藥，傳染性就可減低。接受治療三週後，傳染性就大大減低，可說是無。事實上，除了肺結核外，其他器宮結核病患者並沒有傳染性，所以他們不需要停止與人交往。



結核病患者何時能繼續工作?

患者一般不需要停止工作。因病情嚴重或某些原因要停止工作之病者通常於服藥數週後已可繼續工作，有些則需要較長的時間。患者如對自己病情有任何疑問，可向有關醫護人員查詢。

如何預防結核病?

- 初生嬰兒或十五歲以下未注射卡介苗之小童接種卡介苗
- 有病徵須及早診斷和治療
- 患者家屬檢查
- 增強體魄
- 足夠休息
- 均衡飲食
- 適當的運動
- 個人衛生
- 新鮮空氣

如何才能進一步認識結核病?

市民可向有關醫護人員、香港防癆心臟及胸病協會、衛生署，查詢進一步的資料。

香港防癆心臟及胸病協會
地址：香港灣仔皇后大道東266號
電話：2572 3466



衛生署（胸肺科服務）
地址：香港灣仔堅尼地道99號2樓胸肺診療所
電話：2572 6024



備註：
摘自Koninklijke Nederlandse Centrale Vereniging tot bestrijding der Tuberculose (Royal Netherlands Tuberculosis Association)，鳴謝陳兆麟醫生、香港防癆心臟及胸病協會翻譯。

中藥小百科

撰文：香港浸會大學中醫藥學院
臨床部高級講師
徐大基博士

肺結核病的中醫藥療法

肺結核是由結核桿菌侵襲而引起的一種慢性傳染病。隨著社會經濟的發展，肺結核的防治有了顯著的改善，但中國仍是全球結核病流行嚴重的國家之一，同時也是全球耐藥結核病流行嚴重的國家之一。

根據數字顯示，香港2014年呈報的結核病個案接近五千宗，即每十萬人有66人染病，接近歷史低位。這得益於香港衛生署多年來一直堅持採用「全監督治療」的方法，監督病人服用抗結核藥物和提供支援。該方法能有效降低香港結核病的發病率，減低耐藥性結核菌產生的機會。

結核病人接觸史是肺結核發病的主要危險因素，也有研究表明吸煙、過量飲酒、家庭經濟承擔重、生活事件總刺激量多、以及生活消極負面等也是肺結核發病的危險因素。而接種卡介苗以及保持好的心理狀態有助於預防肺結核。

腎病患者由於疾病影響以及某些藥物的使用，可導致機體抗病能力下降。如腎移植術後使用免疫抑制劑併發結核感染增多，原發腎病綜合症及慢性腎小球腎炎、狼瘡性腎炎患者，由於病情需要，常常需要應用一種或多種免疫抑制劑。大量或長期使用免疫抑制劑，導致機體免疫功能受到不同程度損害，增加了對結核的易感性，或使體內潛伏狀態的結核病灶再燃。

目前西醫採取多種抗結核藥物聯合使用殺滅結核菌治療原則。中醫認為肺癆發病機制多為正氣虛弱和癆蟲感染，臨床以咳嗽、咯血、潮熱、盜汗及身體逐漸消瘦為主要臨床特徵。病理性質主要在陰虛。根據中醫辨證通常有肺陰虧虛、陰虛火旺、氣陰兩虛、陰陽兩虛等證型。

中醫治療肺結核還根據患者處於不同的時期，如患病初期，多為素體健壯者，正氣盛，尚未損其氣血陰陽，或病變穩定，臨床無明顯症狀。這種情況下通常取治「本」的治則，採用補肺益氣：黃芪、黃精、百合、白及、黨參、枸杞子、五味子等。對於體質虛弱或精氣耗損以致腎陰虧損，日久耗傷精液，灼損肺陰，形成陰虛肺癆病。症見乾咳少痰、咯血、午後潮熱、骨蒸盜汗。脈象細，舌光少苔。治宜養陰清肺、滋陰益腎，方用沙參麥冬湯加減。常用藥物有南沙參、北沙參、玉竹、白及、炙百部、天冬、麥冬、五味子、地骨皮等。

對於氣陰兩虛型，因氣血虛弱或受寒邪侵，耗傷肺氣，以致日久氣陰虧損、肺虛耗氣、慮火傷津，形成氣陰兩虛肺癆病。症見乾咳少痰或稀白痰、氣短、口燥咽乾、午後潮熱、體倦乏力，則以氣陰雙補的方法治療。

中藥藥理研究表明扶正補虛中藥有提高免疫功能的作用。如黃芪、靈芝、人參、黨參、五加皮等。補血藥如紫河車、阿膠、熟地黃、當歸、雞血藤、淫羊藿等。補氣助陽藥如黃芪、黨參、白術、枸杞、鎖陽、補骨脂等可促進骨髓造血。補氣藥人參，五加皮、雞血藤可增加白細胞，補肝益腎藥山茱萸、肉蓯蓉、地黃、枸杞子等可升血小板等。但臨床上使用扶正補虛中藥，必須根據中醫理論審明陰陽所偏，才能起到調節臟腑功能恢復虛證的作用，若不辨陰陽，濫投補劑，其作用也會適得其反。

在臨床中還要根據病人的具體情況，注意營養、適當休息、合理運動等；如患者以西醫為主治療，則可配合中藥以改善症狀或減少治療出現的毒、副反應，如粒細胞減少、厭食納差、末梢神經炎、肝損害等。

冬天湯水介紹

蓮藕排骨湯

材料：

蓮藕1節(約500—750g)、生薑1塊、小蔥3根、花椒粒1小匙、鹽、胡椒粉少許、黃酒10毫升。

製法:

1.將蓮藕洗淨，切成不規則塊狀；蔥剪成蔥花備用。
2.鍋內加水，將半塊生薑拍碎、花椒粒放入鍋內，排骨剁中等大小，加入黃酒煮至血腥浮沫溢出，撈出排骨用溫水沖淨備用。
3.於湯煲中加適量水，放入剩餘的薑片、排骨、蓮藕，大火煮滾後將浮沫撇清，轉小火加蓋慢煮45分鐘至1小時，加少許鹽、胡椒粉，蔥花即可。

應用：

蓮藕能清熱除煩，具有補脾養胃的功效，適用於脾胃虛弱或陰虛便秘者。



蘿蔔鯽魚湯

材料：

活鯽魚2條(約500克)、白蘿蔔500-750克、黃酒15毫升、鹽、胡椒粉、蔥、薑、油適量。

製法：

1.將鯽魚去鱗、挖鰓、剔除內臟，洗淨備用；白蘿蔔洗淨削皮，切成約5釐米長的粗絲；蔥洗淨剪成蔥花，薑拍鬆備用。
2.備製油鍋，投入薑，放入魚煎至兩面略黃，加水約1000毫升及黃酒。蘿蔔絲用開水焯一下撈出放入鍋中，大火保持沸騰7分鐘左右，待湯汁燒至乳白色，放入鹽、薑，撒上胡椒粉及蔥花，湯成可食。

應用：

本品滋補清潤，用於體質虛弱者，氣血不足者，又見有咽乾、口乾、便秘者特別適合。胃脹腹瀉者暫時不宜。

桂圓銀耳蓮子湯

材料：

銀耳15克、蓮子30克、桂圓肉20克、冰糖適量。

製法：

1.將蓮子沖淨後浸泡3小時左右、銀耳泡發2小時左右、桂圓肉浸泡5分鐘，所有材料洗淨備用。注意桂圓肉不可浸泡時間過長，否則，桂圓的香味會減弱。
2.銀耳泡發開後，沖洗掉雜質，撕成小片。
3.將銀耳、蓮子、桂圓肉一起倒入煲內，加水適量，煮開後加入冰糖適量，轉小火繼續燉煮45分鐘左右。

應用：

桂圓補血安神、蓮子養心安神、銀耳潤肺滋陰。適合勞心費神、倦怠乏力、心煩難眠者飲用。糖尿病患者不宜。





撰文：香港醫院藥劑師學會
藥物教育資源中心

認識肺結核及藥物治療方案

肺結核(俗稱肺癆)是一種由結核桿菌(Mycobacterium tuberculosis)所引致的細菌感染疾病，它是一種全球性的慢性傳染病，多流行於發展中國家，而全球約有三分之一的人口已受結核桿菌感染。在香港肺結核病是需要向衛生署呈報的傳染病，而根據衛生署的資料，每年大概有7,000宗呈報個案，病發率較美國及英國高出約十倍。

肺結核是透過飛沫及空氣傳播，由帶菌者在吐痰、談話、咳嗽或打噴嚏時產生帶有結核桿菌的飛沫散播到空氣中，經患者大量吸入呼吸道而受到感染，一般而言，感染的過程是需要較長時間的密切接觸。結核桿菌除經氣管進入及感染肺部外，亦會入侵其他器官如腦膜、淋巴腺、骨骼、關節、腎臟等(肺外結核病)，但肺外結核病的病發率遠比肺結核病為低(約佔一成)。

大部分受到結核桿菌感染的患者由於身體有足夠的抵抗力，故會自然痊癒而不會發病，但免疫系統並不能把所有病菌清除，部分病菌會潛伏在人體內(即潛伏結核感染，latent tuberculosis infection)，其間患者並沒有任何病徵，亦不具傳染性，但在一生中約有5至10%機會發病，這與身體健康狀況不佳，抵抗力變差有關，從而令潛伏體內的結核桿菌再度活躍，或重覆受到感染而發病，以下是一些增加肺結核發病機會的情況：

- 年老
- 糖尿病
- 慢性腎病，包括腹膜及血液透析人士
- 服用免疫系統抑制劑，包括患上免疫系統疾病及接受器官移植者
- 營養不良
- 癌症
- 矽肺病
- 愛滋病病毒帶菌者
- 初生嬰兒

對於感染結核桿菌而發病的患者，部分患者是沒有明顯的病徵，故很容易被忽略；而較常見的病徵包括持續咳嗽、發燒、食慾不振、體重下降、夜間盜汗、甚至咳血等。在診斷上，由於部分患者病徵並不明顯，醫生會為患者檢查X光肺片及抽取痰液作抹片檢查及細菌培植來確定，需要時更會為患者進行電腦掃描、支氣管內窺鏡或肺部活組織檢查等。

預防肺結核藥物

卡介苗(BCG vaccine)是一種用作預防結核病的活性疫苗，但其保護效能並不是百份百，一般適合剛出世嬰兒、或對結核菌素皮膚測試(Tuberculin skin test)呈陰性(即未曾受結核桿菌感染)的兒童或成人接種，接種方式為皮內注射，一歲以下嬰兒的注射劑量為0.05毫升，其他組別(一歲或以上小孩及成人)的劑量為0.1毫升；卡介苗疫苗只需注射一次，重覆注射並未能證明可提供更大的幫助。卡介苗並不適合免疫力缺乏的人士接種，包括愛滋病、癌症患者及接受化療藥物或服用免疫系統抑制劑人士，副作用包括注射位置紅腫及疼痛等。

治療肺結核藥物

根據世界衛生組織(WHO)的建議，治療肺結核的一線藥物包括Isoniazid、Rifampicin、Pyrazinamide、Ethambutol及Streptomycin。對於一線藥物出現抗藥性或嚴重副作用，便需要考慮以二線藥物來取代，包括Amikacin、Capreomycin、Cycloserine、Clarithromycin、Moxifloxacin等，以下列舉了一些建議治療方案：



Amikacin

潛伏肺結核感染

基於慢性腎病或腎臟移植患者屬於高危群組，醫生會在評估病人的風險後為部分病人處方治療肺結核藥物來預防肺結核病發，一般選用Isoniazid(6個月)、Isoniazid＋Rifampicin(3個月)或Rifampicin(4至6個月)。由於藥物可引致急性肝炎等較嚴重的副作用，故並不是每個高危人士也適合或需要服用預防療程。

活性肺結核感染

治療療程一般為期6個月，首2個月使用四種藥物Isoniazid、Rifampicin、Pyrazinamide及Ethambutol，及後4個月使用Isoniazid及Rifampicin。而肺外結核病一般需要較長的療程（9至12個月）。

Isoniazid

建議劑量為口服每日一次，每次每千克體重5毫克(最高劑量為每日300毫克)，或每星期三次，每次每千克體重10毫克(最高劑量為每日900毫克)，由於此藥經肝臟代謝，腎功能不全或透析治療亦不需調較劑量。一般副作用包括肝酵素上升、肝炎、週邊性神經病變等，同時使用維他命B6(Pyridoxine)，每日10至25毫克，可預防此藥引致的神經病變。



Isoniazid



維他命B6(Pyridoxine)

Rifampicin

建議劑量為口服每日一次，每次每千克體重10毫克(最高劑量為每日600毫克)，或每星期三次，每次每千克體重10毫克(最高劑量為每日600毫克)，由於此藥經肝臟代謝，腎功能不全或透析治療亦不需調較劑量。一般副作用包括皮膚痕癢、皮疹、噁心、血小板數目下降、影響肝或腎功能等。此藥可使體液分泌包括汗液、小便、眼淚及唾液變橙紅色，此乃正常現象。此藥亦與不少藥物有相互作用，可減低其他藥物如抗排斥藥物(Cyclosporin、Tacrolimus及Mycophenolate mofetil)的藥效，故如同時服用需監察有關抗排斥藥物的血液濃度以調整劑量，或增加類固醇的劑量作補償。



Rifampicin

Pyrazinamide

建議劑量為口服每日一次，每次每千克體重25毫克，或每星期三次，每次每千克體重35毫克。雖然此藥經肝臟代謝，但藥物仍會在腎功能不全的情況下積存於體內，故需下調服藥次數至每星期三次，一般副作用包括皮疹、噁心、影響肝功能、尿酸上升等。



Pyrazinamide

Ethambutol

建議劑量為口服每日一次，每次每千克體重15毫克，或每星期三次，每次每千克體重30毫克。由於約八成藥物經腎臟排走，故在腎功能不全的情況下需下調服藥次數至每星期三次。一般副作用包括皮疹、視神經炎引致影響視力等，故建議定期進行眼科檢查。



Ethambutol



腎友聯中秋節病房探訪花絮

日期：2015年9月16日至9月25日

每年的中秋節，腎友聯均會安排義工，到各屬會的醫院進行病房探訪，送上少少的禮物，與大家共度佳節。我常說，禮物只是道具，探訪的最終目標是與不同的腎友接觸，讓大家感受到關愛的心。雖然每次到訪都是來去匆匆的，未能跟大家好好說上幾句話，但我仍希望這樣的活動能繼續每年舉辦下去，因為每次看到在病榻中的腎友，有開心的、有憂悶的、有樂觀的、有消沉的。我們真的很希望集結同路人的力量，讓腎友們知道在復康的道上，你們並不孤單，因為有醫護人員、家屬及同路人一起，與你們並肩前進。













腎友聯免費健康講座花絮

腎友聯於2015年11月28日(星期六)下午，在雅麗氏何妙齡那打素醫院，舉辦腎病與中醫藥的健康講座。是次講座的主題為《細說中醫藥治療慢性腎病》，並邀請到香港浸會大學中醫藥學院臨床部高級講師徐大基博士，擔任是次講座的主講嘉賓。本會舉辦是次講座的目的，是希望從專業的角度，讓腎友瞭解中醫藥與腎病治療的關係，加強腎友對中醫藥治療的認識，避免因胡亂服用中藥導致腎臟健康出現問題。在此，非常感謝紅豆會協辦是次的健康講座。



框框話你知

腎友復康營點滴

十月底和近百個來自東華醫院，東區醫院和屯門醫院的腎友、家屬和職員一起在烏溪沙樟木頭老人度假中心參加一年一度的腎友復康營。這個腎友復康營的傳統始於屯門醫院，不覺已有十多二十年了。我們的主要對象是剛開始洗腎不久的腎友及其家人。義工團隊則由腎科部職員義工和腎友互助會的朋友組成，偶然也有來自贊助廠商的義工參加。基於腎友們良好的反應，這個活動後來更先後接納來自其他醫院的腎友會參加，當中計有瑪嘉烈醫院、聯合醫院、東區醫院和今年剛加入的東華醫院。

舉辦這個腎友復康營的主要目的是希望支援剛開始接受洗腎的腎友們。透過短講、勵志歌曲、遊戲、小組分享等環節，傳遞正面的復康訊息，鼓勵腎友們達致身心社靈兼顧的全人健康狀態。營會的高潮是晚上的全體分享晚會。會上，參與的腎友和家人都有機會分享他們患病的體驗，再由醫護同工及一眾腎友過來人作回應，以期帶出正面的訊息來幫助腎友們邁向全人復康。當中不乏感人的場面。



今年復康營的晚會也有很多值得大家分享的點滴。有一位年長的腎友今年剛開始學習洗肚，但在面對這個人生轉捩點的同時，也要繼續照顧罹患中風的老伴，每天換過水後便要用輪椅把老伴推到附近的公園吸吸新鮮空氣，當中老先生的堅持與毅力都很叫我們受到鼓舞。但見他無怨無悔地接受要洗肚的事實，且對老伴的關心和照顧始終如一，實在成為了我們每一個病友和義工的美好榜樣。

又有一位老伯，曾因為交通意外嚴重受傷，腹部和手腳都動過幾個大手術，差點入了鬼門關，但終於復康過來，雖然最後因為腎衰竭要接受長期透析，但仍然積極助人，成為願意委身的義工，協助初發病的朋友去接納需要長期洗腎的處境。也有另一位病友經歷過換腎失敗後雖然要重新繼續洗腎，但仍然士氣高昂，積極幫助其他新加入洗腎的腎友。我們也見證多個腎友在經歷過被幫助之後，衷心對他們所獲得的幫助感恩。有人感謝政府和醫管局，有人感謝醫護人員，更有感謝家人和其他關心過他們的腎友。



其中有一位腎友說，病之前只懂得為事業奔波勞碌，到自己病了，才明白到最關心自己的是多年的老伴，以前不懂得珍惜，現在終於明白，要珍惜眼前人。

我也想借這機會感謝腎友們，你們的復康本身就是我們醫護人員可以得到的最大奬賞，我也鼓勵大家不要吝嗇機會向你們身邊的人說聲多謝。我們都是有感情的人，都需要彼此互相的肯定和支持，可能的話，給你親愛的講聲多謝，來一個深情的對望和擁抱，陪對方散散步，協助對方做點家務或送點小禮物，都有助彼此的關係更進一步，更深地感受到彼此的愛。



很多腎友在開始洗腎之後都被困在家中，比較少有機會可以到郊外走走。這一次，他們不單只可以來到郊外，更可以在環境優美的營會中留宿。多謝我們贊助廠商的義工朋友，安排把洗腎水分發給腎友，又協助部份用機洗肚的朋友預備必需的自動洗腎機，讓他們不用在營會中擔心洗腎的事宜。我在營會翌日大清早起來跑步，便看見不少腎友在營地四處走動晨運。早上七時半，我帶領大夥兒一起在大草地上做八段錦早操，透過安靜默想，活動筋骨，鼓勵腎友們注意強身健體之餘也要學習保持心境的平靜和舒坦。



這個營會還有一個有趣的環節，要多謝香港愛心魔法團的溫先生教導我們的義工去做一些有趣的魔術來向腎友們傳遞愛心關懷的訊息。但見我們的新進魔術師杜景銳先生為我們示範了如何由蒼白單調的生活演變成色彩豔麗的人生。我也示範了如何集合病人、家屬、護理人員和醫生幾個心，變成為一個偌大的紅心，象徵我們只要憑著愛心同心努力，必定可以達致美好的明天。

祝願大家心境開朗，健康愉快。明年的腎友復康營再見。

關子凱醫生
2015年11月11日



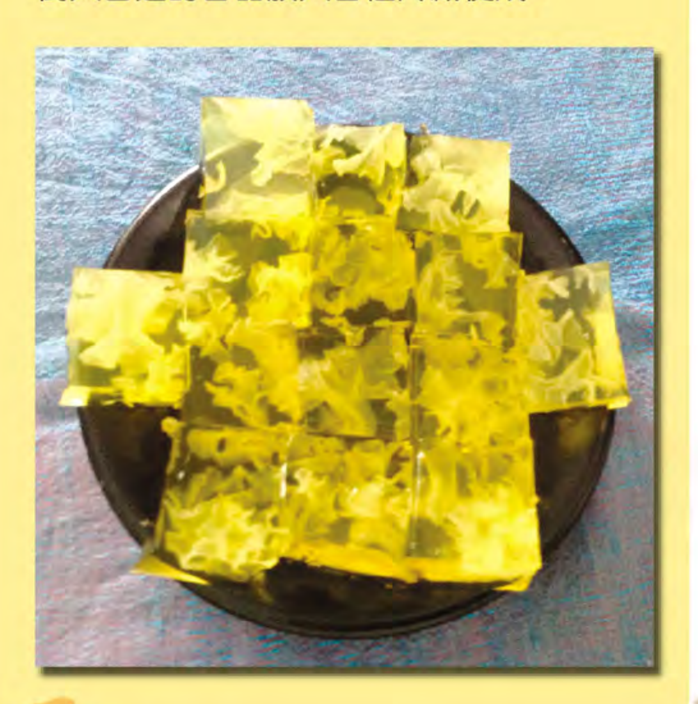
食譜推介

撰文：余潔嬋

啫喱糖

材料：
菠蘿味啫喱粉一盒
魚膠粉一盒
水四碗半
雪耳少許　（剪碎）
冰糖（按甜度自行調較）

製法：
將水、冰糖、雪耳煲滾成雪耳糖水；
下啫喱粉、魚膠粉拌勻，待完全溶化後，冷卻備用；
倒入合適的容器放入雪櫃冷藏便成。

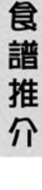


杞子、鮮淮山炒雞球

材料：
杞子適量
鮮淮山一支
冰鮮雞半隻

製法：
鮮淮山削皮、斜刀切成片、氽水備用；
鮮淮山下少許鹽、油炒熟，盛起備用；
雞切件，下酒、雞粉、胡椒粉、鹽、糖、豉油調味，醃30分鐘；
將雞下鍋煎熟、下淮山、杞子略炒、下薄獻炒勻上碟　。







撰文：註冊營養師黃志恩

生機飲食 (Raw Food Diet)

生機飲食是指進食不經農藥、化學肥料、添加劑及防腐處理的食品；主要是吃未經烹煮的食物，是以進食新鮮的蔬菜、水果、果仁、發芽的豆類，故以素食為主。但有些生機飲食者亦會進食蛋類、奶類及其製品和未煮熟的魚類肉食等。根據其理論是食物在加工、烹煮的過程中，會破壞食物中的酵素和產生一些有害的化合物、毒素等；故進行生機飲食可增加營養素的吸收、消除體內的毒素，可達到促進健康及治病的效果。

生機飲食提倡進食天然的植物性食物為主，減少環境污染，精神是正確正面的。和一般飲食比較，生機飲食多進食對人體健康有益的膳食纖維、抗氧化元素、不飽和脂肪和維生素、礦物質等；同時又減少飽和脂肪、反式脂肪、添加劑、烹調食物時加入的油脂及長時間和高溫烹調時所產生的有機化合物、游離基等，當然有助維持腸道健康和預防常見的都市病，如肥胖、高血壓、癌症、高血脂及心腦血管病等等。

但生機飲食亦潛在一些問題，影響健康。先談論對長期腎患者的影響。因長期大量進食蔬菜、水果、豆類，如食用過多高鉀的果汁、菜湯等，會影響水份滯留體內及透析的效果，有可能會引至心律不正而有生命危險。全穀的穀類、果仁、豆類都是高磷的食物，過量食用，會出現皮膚痕癢及使腎骨病變惡化，腎病患者不可輕視。如果主要進食低熱量、又易飽肚的蔬菜，又没有攝取足夠的優質蛋白質，會引致營養不良、抵抗力下降、容易感染疾病。

進食未經烹煮的食物，很大機會同時吃下有害的細菌、蟲卵，造成腸胃不適。大量食用高纖維的食物，亦容易引起腹脹、氣脹等腸胃問題；纖維素食用過量亦會干擾鈣質、鐵質等營養吸收。相對一些體弱、發育中的小孩、孕婦、哺乳中的婦女亦重要。

從臨床的觀察，生機飲食確有促進健康，如降低膽固醇之效；但因現時未有實證的臨床研究可證實生機飲食有療病之用。在進行生機飲食時，亦要視乎個人的身體狀況作出調節，不然可能有損健康。任何飲食方式都應注意其均衡性，生機飲食以進食植物性食物為主，但選擇蛋白質的食物時，要多元化攝取不同種類的植物蛋白質，如一餐中應有五穀類和豆類或果仁，以攝取不同的必須胺基酸之互補功效。生豆類和種子、果仁，含有酶抑制劑，如没有浸透和烹煮過，多吃會令人消化不良；或如紅腰豆，因含植物血凝素，會令人嘔吐、腹痛，不能生吃。如生機飲食選擇不當，例如進食大量高糖份的水果、果汁，反而會令人體重增加呢！

生機飲食可作為健康生活的一部，其實均衡飲食最為重要，用清淡的烹調，多選吃天然、少污染、少加工的食物；多接觸大自然，適當運動，自然身心健康！



醫生信箱

《從腎開始 － 醫生信箱》專欄，由腎科專科醫生黃劍明義務擔任信箱主持，為讀者解答疑難。各位如有任何問題，歡迎來信諮詢，讀者來信請留下聯絡方法，以便回覆，有關資料絕對保密。

問

本人接受腹膜透析多年，但近年腹膜功能開始衰退，現時每日要進行5次的透析，非常影響日常的生活，請問黃醫生因應我現時的情況，是否需要考慮轉用血液透析治療？如醫管局未能提供公營的血透床位，是否一定要轉到非牟利血透中心或私家醫院？（楓）

答

腎病患者接受腹膜透析多年後，腹膜會因為變厚而影響透析的功能，一般腹膜透析的程序是每天換水3至4次，但如果每天超過4次，確實會嚴重影響病人的日常生活及生活質素。在這情況下，病人可以考慮轉用血液透析的方法。血液透析可在公立醫院進行，但如果醫院未能提供血透的床位，病人可以考慮到非牟利的血液透析中心或私家醫院接受治療。



問

腎科病人普遍有疣的問題，這是什麼原因導致？是否與免疫力問題有關？如腎友有疣的問題，是否可以接受切除手術？如不處理，疣會否轉化成癌？（棋哥）

答

疣是一種很常見的皮膚病，與HPV病毒感染有關係，部分免疫能力較低的人，例如腎病患者、或腎移植後需要服食抗排斥藥的病人，感染疣的機會較一般人為高。解決的方案可考慮冷凍治療、激光治療、甚至切除手術。一般而言，大部分疣是不會導致癌症，少部分HPV病毒，例如：子宮頸癌的HPV病毒感染，是會增加子宮頸癌發生的機會。

問

本人最近出現慢性排斥的跡象，醫生建議可考慮接受免疫球蛋白的注射，請問黃醫生這款針藥對移植腎臟有何益處？是否有其他的副作用？（加傑）

答

腎移植後，如果腎臟功能慢慢衰退，可能是因為慢性排斥。我會建議病人先接受腎穿刺去確診慢性排斥，然後評估慢性排斥對腎臟的影響有多大，才決定治療的方案。其實治療方案有很多，例如轉換更加有效的抗排斥藥物、甚至使用抗體治療，例如免疫球蛋白的注射。至於那一種治療方案對病人的益處最多，一定要由病人與主診醫生商量，擬訂最合適的治療方案。

問

本人接受腎臟移植18年，兩年前腿部感染金黃葡萄球菌，醫治逾月才痊癒，但現時腳踝長期腫脹，請問黃醫生是什麼原因導致？有何辦法醫治呢？（洛）

答

換腎後發現腳部長期腫脹的原因很多，例如腎功能慢慢衰退、心臟慢慢衰竭、或藥物的副作用導致，至於哪一種治療方案最好，先要找出病因再決定。

問

本人已接受腎臟移植多年，正計劃到非洲旅行，並需要接種黃熱病預防疫苗，但據聞正服用抗排斥藥物的人士不可以接種，請問是否屬實？如是，有其他替代疫苗嗎？（傲玲）

答

預防疾病的疫苗主要分為兩大類，第一類是沒有活菌的疫苗，例如流感疫苗，這類疫苗是所有病人，包括正服用抗排斥藥物的病人均可以接種的；第二類就是含有活菌的疫苗，例如黃熱病及預防帶狀疱診(生蛇)的疫苗，因這類疫苗內含有活菌，故正服用抗排斥藥物的病人，身體抵抗力較低的病人是不可以接種的。如不清楚前往外地旅遊前，需要接受那類的疫苗注射，建議向衛生署查詢。



問

本人患有多囊腎及多囊肝多年，三年前已接受手術切除兩個腎臟，現正接受血液透析治療，但最近發現肝臟亦出現水囊，醫生表示要接受肝臟移植，並建議肝、腎兩個器官一併輪候，請問黃醫生現時香港器官移植是否可同時輪候兩個器官？如成功接受移植，日後的器官會否再出現多囊腎及多囊肝？（詩詩）

答

有關香港器官移植名冊，如果醫生認為適合，肝臟及腎臟兩個器官，是可以一併輪候的。如病人在成功接受移植手術後，新的器官因為沒有帶有多囊腎或多囊肝的遺傳因子，故在正常的情況下，多囊腎及多囊肝不會在新移植的器官上復發。

問

本人為腎移植病人，因發燒引致肺部感染，抽痰結果發現一種抗藥性的細菌，請問有沒有辦法根治？會否影響腎臟的功能？（樂）

答

腎移植後，因為需服食抗排斥藥物，所以感染肺炎發生的機會率會較一般人高，如果抽痰的結果發現有抗藥性的細菌，則要視乎是那一類的抗藥性細菌，因為雖然出現抗藥性，但很少機會對所有抗生素均無效的。至於那一種抗生素適合病人，則要與主診醫生商量。

問

腎病患者為何經常出現動作遲緩、平衡感較差、關節僵硬等的情況？請問黃醫生這些症狀與腎臟衰竭有何病理上的關聯？有何方法可改善上述的情況？（笑蕙）

答

腎病患者經常出現動作遲緩、平衡感較差、關節僵硬等的現象，有可能是因為腎病患者需要長期接受透析治療，某一些物質是未能經過透析治療被清除，而這類物質會逐漸在關節上累積導致。當然，上述情況的出現可能是由於其他疾病，例如輕微中風、神經線的毛病；又或是關節炎的疾病，例如痛風症，所以病人應該接受適當的檢查，找出病因，方可對症下藥。

問

本人接受腎移植10年，經常聽到「肌酸酐」這詞，有些病人移植後指數維持在100以下、但有些病友卻說移植後已經是200多；請問黃醫生這指數是代表什麼呢？指數高的病人排斥的風險會否較高？（萬菁）

答

肌酸酐(Creatinine)是臨床上經常應用作評估病人腎功能的指標，因為可以經過簡易的抽血程序，便可以量度得到，通常的水平是120以下。但這水平會因應病人的年齡及體重，而反映出不同的腎功能。所以，如果要準確評估腎功能，醫生會建議病人接受24小時的尿液檢查，去量度肌酸酐的過濾率，這項測試的結果會較準確。至於，肌酸酐指數上升至200以上，可以有很多原因，當然排斥是其中一個原因、或其他藥物導致、急性排斥、慢性排斥、病毒感染等等不同的原因，所以如要確診是什麼原因，可能要與醫生商量是否需要進行腎穿刺，評估是什麼原因導致肌酸酐上升至較高的水平。

問

本人早前在醫院接受血透，其後因肚痛入院，發現腎臟附近有一血管爆裂，但之前並沒有碰撞過，請問黃醫生為何會出現血管爆裂呢？這種情況常見嗎？（封）

答

腎臟血管爆裂並不是經常發生的疾病，最嚴重是因為腎臟的腫瘤導致、或是血管的脂肪瘤、腎血管變薄等導致。至於是什麼原因，可能需要接受電腦素描、或血管造影檢查去評估，找出病因方可對症下藥。

問

最近有關進行雙肺移植的新聞，請問肺高血壓是什麼原因導致？對肺部有何影響？有沒有任何病徵或高危人士？（衛國）

答

肺高血壓是一種比較罕見的疾病，可以是原發性的，因為肺部血管忽然間提升，而心臟不能負荷，導致心臟衰竭；亦可以是繼發性的，例如因其他疾病導致，例如病人患有肺氣腫、慢性心臟病等，導致肺部的血壓提升，到最後都是會引致心臟衰竭、甚至有死亡的風險。而一般的病徵包括氣喘、腳腫；至於是什麼原因則需要請教醫生進行臨床的評估。

問

本人因紅斑狼瘡導致腎臟衰竭，但接受腎移植後卻出現細菌入血，請問黃醫生這是什麼原因？會否影響移植腎的功能？（如風）

答

接受腎臟移植後出現細菌入血，是一種非常嚴重的疾病，原因可包括傷口發炎、尿道炎、肺炎等，都有可能引致細菌入血。至於是什麼原因，則需進行臨床的評估，如控制不當，有機會影響腎臟的功能。



說不完的故事……

撰文：何耀榮醫生

我在腎科的日子

在80年代，透析治療是較新引進而又能夠幫助腎衰竭病友延續生命的治療方案。回想那些年，病友可以進入透析計劃，無論是腹透或血透，都可以說是中了頭獎般，因為可以維持生命，才是最重要的目標！

由1990至2000年，透析技術及腎臟移植不斷地發展，加上資源的增加，腎科的同事們不滿足於僅僅維持腎友的性命，於是開展了腎友復康的討論及活動，而各醫院的腎友會亦相繼成立。

回顧我在聯合醫院二十多年的工作中，我親身見證著這個轉變，亦目睹不少腎友生命的改變。由被家人呵護、被關顧、被照料的病人，轉化為樂於關心其他病友、在生命中畫出彩虹的腎友，美和便是其中一個很好的例子！美和患有弱視、缺乏自信，每次回來覆診或參與任何活動，都要母親在旁陪伴，為她打點一切。但是她處理腹膜透析卻十分認真，從沒有特別的併發症，而且她一直堅持努力工作。在鼓勵腎友復康的大前提下，我們安排了美和擔任社區復健計劃其中一個小組的組長。在小組的成長過程中，我們見證著她回復自信，不再需要倚靠母親的協助，更可以帶領組員互相關心、互相照顧。

國輝的轉變，可以完全引證了積極面對的正面作用。他原本是一個玩世不恭的新界原居民，外表時髦亦算「型仔」。在28歲生日後急症住院，毅然接納慢性腎衰竭這個診斷，並隨即接受腹透導管植入手術，開始接受腹膜透析治療。從此生活變得有些規律，更參與腎友會的活動，開展其義工的生涯。三年後接受了腎臟移植，成為腎友會的金牌司儀，其後更被推選為腎友會主席，在帶領腎友會渡過的十多個年頭中，使腎友會贏取多個團隊比賽的獎項、以及將腎友會註冊成為非牟利慈善團體。他更以病人代表身分，參與政府及醫院管理局不同的委員會，從另一層面服務病友。他經常工作至深夜，我在「留堂」工作至晚上時，很多時候見到他獨自回來，清理那些未完成的文件或計劃書。他燃點生命，照亮病友復康之路。

在鼓勵腎友康復及自我照顧方面，聯合醫院的腎科團隊一直努力不懈，希望尋求方法幫助一些因視力問題，而引致腹膜透析接駁有困難的病友，使他們能夠自我照顧、自力更生。「UC裝置」在無數次嘗試及改良後面世，瑞琪便是其中一個受惠的病友，他因為糖尿病導致腎衰竭，亦因為糖尿病影響了視力，很大機會要由太太替他進行透析液的接駁。對於一向是家庭支柱的男士來說，需要長期依賴並不是最好的選擇。後來，瑞琪成功學會了使用「UC裝置」來進行「換水」程序，使他能夠重拾信心，及後經常在腎友會幫忙做義工，更擔任社區運動班的其中一個班長，帶動及照顧班員！

在腎科工作的三十多個年頭，遇到不少勵志的故事，亦有不少令我感動的人物，如「馬仔」對朋友的包容、偉嫦的領導能力、寅哥多方面的能力、素芬對乒乓球訓練的執著、以及對其他腎友的關懷……等等。這些說不完的故事，讓我由最初不願意做腎科專科醫生，轉化為非常享受在腎科崗位上的工作，繼續見證一班病友在長期病患的適應過程中的非凡表現！

時事超聲波

慢性鉛中毒損腎及腦神經

鉛具有腦神經毒性，對嬰幼兒及孕婦尤為嚴重，會阻礙兒童智力的發展。長期飲用超標的含鉛食水，會影響腎臟功能。過量的鉛經由腎小球過濾後會被再吸收，然後逐漸在近端腎小管細胞上面積聚，與蛋白質結合後產生之複合物，便會影響到近端腎小管之排放尿酸的功能，導致血液中的尿酸偏高，稱為鉛中毒性痛風，令腎臟功能慢慢受損。

資料來源：《東方日報》
刊登日期：2015年7月13日

亂食止痛藥 極速傷腎

腎科專科醫生梁基泰指，有個案經常飲用的涼茶，於身體檢查發現腎功能出問題，抽腎組織發現腎臟嚴重纖維化，通常是馬兜鈴酸引起的徵狀，病人的太太說丈夫曾服用涼茶，涼茶含中藥細辛，細辛其中一個成份是馬兜鈴酸。非類固醇消炎止痛藥，常用於關節痛、牙痛、痛風症等，副作用是傷胃，卻容易忽略了可能傷腎，引起急性腎損傷。

資料來源：《明報》
刊登日期：2015年7月20日

晚間家居血液透析

聯合醫院內科及老人科顧問醫生黃思豪撰文指出，醫管局約10年前引入晚間家居血液透析服務，讓腎衰竭患者可隔晚於睡覺時洗血，每次約6至8小時，患者可如常上學或工作，減少對日間生活影響。此外，由於在家洗血時間及次數比在醫院較長及頻密，排毒能力增加，可減少飲食限制，並能有效改善貧血、血壓高、電解質及水份過多等。

資料來源：《蘋果日報》
刊登日期：2015年8月25日

連續7日食即食麵 老夫妻險洗腎

台中市一對近80歲的夫妻都是腎病病人，農曆七月拜神，連續一星期天天吃普渡祭品即食麵，結果兩人的腎臟都惡化，瀕臨洗腎階段。原來即食麵中的調味包含有鹽份，腎臟病患者不能多吃，夫妻倆卻天天吃即食麵，還將湯都喝掉。台中慈濟醫院腎臟內科醫師陳志聰說，腎臟病患者一天的鹽攝取3至5克，泡麵中調味包的鹽通常近3克。

資料來源：台灣《蘋果日報》
刊登日期：2015年9月23日



腎臟病患者常步行，死亡風險最高可減59%

發表於《美國腎病學會臨床期刊》的中國醫藥大學研究，發現腎臟病患者走路越多，遭死亡、洗腎或換腎的風險越低。腎臟科周哲毅醫師表示，散步時間達到每星期一次約30分鐘，能對腎臟健康帶來益處。大學對6,363名平均年齡約70歲的慢性腎臟病患者進行調查，結果發現，有習慣步行的病人，死亡風險平均少33%，需洗腎或換腎的風險少21%。

資料來源：《MSN健康網》
刊登日期：2014年9月24日



204萬港人患慢性疾病 高血壓最多

醫管局中央腎科委員會主席李錦滔指出，香港末期腎衰竭發病率在亞洲排第八位；半數本地患者由糖尿病引致，較十年前多一倍並趨年輕化，四十五歲至六十四歲年齡佔四成。曾有三十多歲男患者，三年前確診高血壓後無覆診，結果近期經急症室入院確診腎衰竭，需「洗腎」治療。建議市民注意飲食，減低因高血壓、糖尿病併發腎衰竭風險。

資料來源：《東方日報》
刊登日期：2015年10月9日

高永文：政府研究強制捐器官

本港10多年前曾考慮是否仿效外國，立法規定若死者生前沒反對，其器官可用於移植，但當時社會未必接受。高永文指政府暫無時間表討論是否立法，最重要是市民是否接受強制器官捐贈。政府會加強教育，及改善電腦平台方便市民登記。香港移植學會會長翟偉良認為可諮詢市民意見，不肯定該政策能否大幅提高器官捐贈，但相信立法阻力大。

資料來源：《蘋果日報》
刊登日期：2014年10月9日



腎病患者小心高磷症

腎病患者一般會小心飲食，不過卻有不少腎病患者都因體內磷質過高而患有高血磷症。腎科專科醫生林治崑指出，高血磷會誘發次發性副甲狀腺機能亢奮、血管及軟組織鈣化的現象，繼而引發心臟血管疾病，提高住院率及死亡率。人體攝取磷質後，2/3會經腎排走，但若腎功能受損，對磷的排泄量開始低於腸道的吸收量，而逐漸造成高血磷症。

資料來源：《晴報》
刊登日期：2015年10月29日

時事超聲波



以國際標準
「腎」選好營養
全新
怡腎康™
方便即飲裝
洗腎人士專用營養品
KIDNEYCARE™
Heart Healthy Lipid Blend 護心組合
CarbSteady 緩慢消化醣質
Low Phosphorus & Potassium 低磷質及鉀質
VANILLA
COMPLETE RENAL NUTRITION
Nepro
HIGH PROTEIN HP
FOR PEOPLE ON DIALYSIS
KIDNEY SUPPORT
Healthy Lipid Blend
Carb Steady
Modified Electrolytes
220mL
符合3項國際標準建議
• 美國腎臟基金會（K/DOQI準則）[1]
• 美國糖尿病學會（ADA準則）[2]
• 美國國家膽固醇教育計劃[3]
• 符合美國腎臟基金會電解質每日攝取建議（磷的比例佔每克蛋白質須低於12毫克）• 怡腎康符合美國糖尿病學會ADA2014年飲食建議中之建議標準（飽和脂肪比例佔總熱量<10%）• 怡腎康符合飽和脂肪比例佔總熱量比例<7%於美國國家膽固醇教育計劃建議
產品特點
• 臨床證明，可提升血清白蛋白和營養狀況[4]
• 高熱量及豐富蛋白質
• 纖維及益菌生幫助支持腸道健康
訂購熱線：2219 7222
參考資料：1. National Kidney Foundation. K/DOQI Clinical Practice Guidelines for Bone Metabolism and Disease in Chronic Kidney Disease. Am J Kidney Dis. 2003;42:S1-S201. 2. American Diabetes Association. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes. Diabetes Care. 2014; 37 (1): S120- S143 3.Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. Circulation. 2002;106:3143-3421. 4. Study performed on prior liquid Nepro formulation (Nepro水劑之實證). Caglar K, et al. Kidney Int. 2002;62:1054-1059.
M15-S551-T-0365
美國雅培
125年科研承諾

醫療熱點

爭取政府檢討器官移植政策大聯盟

「**遺**愛人間」、「重獲新生」、「支持器官捐贈」……這類口號式的宣傳，一直是推廣器官捐贈的指定語句，但究竟香港器官捐贈的推行情況是否合乎大家的期望呢

根據衛生署的資料顯示，「中央器官捐贈登記名冊」自2008年11月正式啟動以來，至今已踏入第7個年頭，登記人數亦已經超過17萬7千人，單看數字，支持器官捐贈的人數有增無減，但為何每年成功進行器官移植的個案並沒有顯著的上升

多個關注器官移植政策的病人組織，於2015年11月份，正式成立了「爭取政府檢討器官移植政策大聯盟」，並舉行記者招待會，目的是為輪候器官移植的病人，向政府爭取全面檢討現行的器官移植政策。

為瞭解等候器官移植病人對香港器官移植的意見，「大聯盟」於十一月初，透過腎友聯，成功訪問了237位正在等候腎臟移植的末期腎衰竭患者，調查結果發現在等候腎移植的病人中，有86%的等候期是超過一年，平均等候時間更超過5年或以上；超過4成等候腎臟移植的病人，認為自己可以在香港輪候到腎移植的機會是低於20%，可見病人認為可以成功移植的機會是相當渺茫。

另外，分析受訪者的年齡，我們發現有62%的受訪者的年齡組別是55歲或以下，可見，腎病患者不但有逐漸年輕化的趨勢，而大部分的病人仍然未到退休之齡。在工作方面，超過8成的腎友，在接受透析治療前是有全職的工作，而沒有工作的兩成受訪者中，還包括了主婦、退休人士、自僱人士及學生等，由此可見，大部分的腎病患者仍有工作能力。

有關腎病患者對香港器官移植制度的看法，覺得政府在推動器官捐贈的宣傳足夠的受訪者不足一成，而有5成的受訪者認為政府推動不足夠、甚至非常不足夠。超過35%受訪者認為醫院是重視器官移植的安排，認為不重視的病人只有6%。另外，有80%的受訪者認為政府有需要成立一個專責統籌器官移植的單位，將會令器官移植的安排更有效率。

最後是有關傳媒的關注度，有8成的受訪者認同傳媒的關注，對等候器官移植的病人有幫助，在此，希望各傳媒朋友可以繼續用媒體的力量，幫助正等候器官移植的病人及家庭。

「大聯盟」表示，等候器官移植的病人，希望政府能盡快檢討香港的器官移植政策，瞭解捐贈率偏低的原因，從而制定相應的政策和目標，建立完善的通報機制，調撥足夠的資源，確立完善的監察制度，並希望政府能為器官捐贈成立一個關注委員會或獨立部門，以配合器官移植病人的增長，制定出能對應的策略和改善方案。

「大聯盟」宣言
1. 要求政府全面檢討現行器官移植政策
2. 制定相應政策和目標
3. 調撥足夠的資源，確立完善的監察制度
4. 成立專責部門，處理器官捐贈及移植事宜

「大聯盟」成員
腎友聯
活肺之友
明愛互康腎友會
香港移植運動協會
香港肝臟移植協康會
香港眼角膜關懷協會
廣華腎科病人互助會
新心之友 (香港心臟移植病人互助組織)

腎友聯

Alliance for Renal Patients Mutual Help Association

【捐款表格 Donation Form】

謝謝你的捐款 Thank you for your kind support!
請以正楷填寫 Please complete the form in **BLOCK LETTERS:**
(請在適當的方格內加上「✓」 Please tick where appropriate)

捐款者個人資料 Donor Personal Information

捐款人姓名: (姓) ____________ (名) ____________ 稱呼 (☐先生 / ☐女士 / ☐小姐)
Name of Donor Last Name First Name
公司名稱 Company Name: ____________
電話號碼 Tel. No.: ____________ (日間 Day) ____________ (夜間 Night)
地址 Address: ____________
____
電郵 E-mail: ____________

捐款資料 Donation Details

本人/本公司樂意捐助 I/My Company would like to donate
☐HK$500 ☐HK$1,000 ☐HK$2,000 ☐其他金額 Other HK$________

捐款方法 Donation Methods

☐ 以劃線支票捐助，支票抬頭請寫「腎友聯」。
By crossed cheque: Payable to "Alliance for Renal Patients Mutual Help Association"
支票號碼 Cheque No.:____________ 發票銀行 Issuing Bank:____________

☐ 直接存入腎友聯於匯豐銀行之銀行戶口: 080-1-077819
By Direct Transfer to ours HSBC A/C No. 080-1-077819

請填妥此表格連同劃線支票 / 銀行入數紙**寄回九龍橫頭磡郵宏禮樓地下轉腎友聯**，以便發出正式收據。
Please forward this form together with crossed cheque / bank's pay-in to **Alliance for Renal Patients Mutual Help Association, G/F Wang Lai House Wang Tau Hom Estate Kowloon** for issuing official receipt.

由本會填寫 For Official Usage

經手人姓名 : ____________ 收到日期 : ____________
職 位 : ____________ 收據號碼 : ____________
收據寄發日期 : ____________